

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 19.09-23.09.2022 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	76	10.27	3.76	0.35	
	Piimakaste (mahe piim)	100	87	2.00	6.33	5.76	1,2
	Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Keedetud kruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
	Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	100	45	1.76	1.29	9.65	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.5	31.3	1,2,3,7
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Punane kapsas	100	26	1.60	0.20	5.40		
ESMASPÄEV KOKKU:			663	27.45	20.96	97.35	
	Suvikõrvitsahautis	250	148	4.21	5.58	22.55	
KOOLILÕUNA	Veisehakklihasupp läätsedega (mahe veisehakkliha ja läätsed)	250	237	10.65	13.80	15.55	
	Puuviljasalat	150	63	0.74	0.52	15.27	
	Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
	Pria piimatooted (mahe)	150	79	4.74	3.75	6.63	2
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske porgandi viilud (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
	TEISIPÄEV KOKKU:			643	23.14	21.86	88.74
	Kartuli - läätsesupp (mahe kartul ja läätsed)	250	220	7.86	8.16	28.2	
KOOLILÕUNA	Sealihakaste ürtidega	150	182	8.99	13.31	7.05	1,2
	Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
	Keedetud makaronid (mahe)	50	80	2.08	1.47	14.30	1,3
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Valge peakapsas, porgand (mahe), kaalikas, hernes	100	40	2.08	0.32	8.50	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Jõhvikamorss	150	35	0.15	0.26	8.54	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	55	159	4.74	2.29	28.69	1,2,3,7
	Ploom (mahe)	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
KOLMAPÄEV KOKKU:			704	26.71	25.48	93.90	
	Oakotlet (Vegan)	50	66	2.51	1.79	9.59	1,10
KOOLILÕUNA	Selge kalasupp (mahe kartul ja porgand)	250	156	9.40	6.69	15.46	4
	Marjatarretis	150	160	3.42	0.02	35.71	
	Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
	Pria piimatooted (mahe)	150	79	4.74	3.75	6.63	2
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
	Arbuus	70	24	0.35	0.21	5.04	
	Värske kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
	NELJAPÄEV KOKKU:			697	24.68	20.61	103.55
	Juurviljapüreesupp	250	191	3.33	12.92	17.28	2
KOOLILÕUNA	Kana poolkoib	50	79	10.05	2.92	3.11	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Redis, brokoli, peet, mais	100	47	2.17	0.36	9.56	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Piparmündi tee	150	18	0.00	0.00	4.49	
	Pria piimatooted (mahe kartul)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	55	159	4.74	2.29	28.69	1,2,3,7
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Salatilehed	100	19	1.28	1.81	4.32		
REEDE KOKKU:			651	25.87	23.37	91.94	
	Köögiviljapikppoiss	50	67	1.71	1.86	11.49	1,3
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			672	25.57	22.46	95.10	